

МОКСОТЕРАПИЯ – НЕТРАДИЦИОНЕН МЕТОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Деница Гроздева¹, Михаела Шанкулова², Айлин Исмаилова², Берна Алиева²

¹Университетски център по източна медицина и Катедра „Консервативно зъболечение и орална патология“, Факултет „Дентална медицина“, Медицински университет – Варна

²УС „Рехабилитатор“, Медицински колеж, Медицински университет – Варна

MOXA THERAPY - AN ALTERNATIVE TREATMENT METHOD

Denitsa Grozdeva^{1,2}, Mihaela Shankulova³, Aylin Ismaylova³, Berna Alieva³

¹University Center for Eastern Medicine, Medical University of Varna

²Department of Conservative Dental Treatment and Oral Pathology, Faculty of Dental Medicine, Medical University of Varna

³TRS Rehabilitation Therapist, Medical College, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Моксотерапията (моксибустия) е метод от традиционната китайска медицина. Представява запалване на изсушен див пелин (мокса), прилаган в разнообразни форми. Основава се на принципа на затопляне в биологично активните точки за активиране на енергията Чи. Въздействието чрез тази специална топлина (мокса) дава тонизиращ, затоплящ ефект, повишаващ активността на съответната система или орган. Същият по характер ефект се получава и върху психиката. Прилив на сили, бодрост, повишаване на настроението, изгонване на страха и умората. Ефектът понякога се появява веднага, още по време на процедурата или след време според реактивността на организма. Моксибустията често се комбинира с акупунктура.

Целта на статията е да проучи въздействието и приложението на моксибустията като част от терапевтичния план. Моксата е подходящ метод за самолечение и за активиране на енергията ЧИ посредством въздействие в акупунктурните точки.

Ключови думи: моксотерапия, алтернативна терапия, акупунктура

ABSTRACT

Moxa therapy (moxibustion) is a part of Traditional Chinese medicine. The treatment is based on burning of dried plant materials, applied in different forms, very close to the surface of the skin (usually in acupoints). The intention is to warm and intensify the flow of Qi for achieving Ying and Yang balance.

The heat of moxibustion impacts the human health status by normalizing the function of organs and systems. This also causes positive changes in the psycho-emotional status – improving the mood, enhancing daily activities and working capacity. The effect comes instantly or later according to the body reactivity. Moxibustion is usually used in combination with acupuncture.

The aim of this article is to study the application and effectiveness of moxa therapy as a part of the treatment plan. Moxibustion is appropriate for self-treatment and dispelling the influence of pathogenic factors.

Keywords: moxotherapy, alternative therapy, acupuncture

ВЪВЕДЕНИЕ

*Ако у дома си имаш тригодишен пелин,
докторът няма нужда да идва
Китайска поговорка Джао Ан (8)*

Моксотерапията (моксибуция) и акупунктурата са форми на традиционната китайска медицина, широко практикувани в Китай, регионите на Югоизточна Азия, Европа и Америка. Моксибуцията е безболезнен, неинвазивен метод за лечение, който е доказал своята ефикасност през хилядолетията. Моксата представлява изсушен и пресован див пелин, който се запалва и тлее. Нагриват се акупунктурни точки, както и участъци на ръцете и ходилата. На английски език пелин е „*muwort*“, което в превод означава „магическа билка“, „билката на маговете“. Наричат я още „*motherwort*“, т.е. „билката на майките“, подчертавайки благоприятното ѝ действие за лечение на женски болести.

Моксата и иглоубождането вървят ръка за ръка още от дълбока древност. Нагриването на акупунктурните точки се е извършвало по различни начини, но хилядолетната практика показала, че най-ефективно е нагриването с топлината на тлеещ див пелин (2,4). Мокса се използва рядко в чист вид. Обикновено изсушеният пелин се смесва с други билки за постигане на по-висок лечебен и терапевтичен ефект. От мокса се изготвят различни изделия, като основните са пури и конуси. При запалване пурите и конусите от мокса не горят, а бавно тлеят. С отделяната топлина се нагриват акупунктурните и су-джок точките (3). Пурите са с дължина 10-20 см и диаметър от 0,8-2,5 см (6). Нагриването с пура се извършва като се запали единият край на пурата и с тлеещия ѝ връх се нагрива съответната точка или участък от известно разстояние от кожата, така че на пациента да му е приятно топло, а не да го гори. Начинът, по който се извършва нагриването, и неговата продължителност зависят от характера на заболяването и дали използваме класическа акупунктура или су-джок терапия (15). Пурите биват основно два вида – пресовани бездимни и увити с пореста хартия. Тези, които са завити с хартия, обикновено тлеят по-бързо и отделят много дим със силна специфична мириса. Поради тази причина повечето терапевти предпочитат бездимната мокса пура (12).

Пурите от бездимна мокса са изготвени от пелинова вълна и различни билкови добавки, обработени по специална технология, подобна на тази, чрез която се добиват дървените въглища.

Така се отстранява по-голямата част от органичните вещества, които димят и миришат неприятно при горене. Полученият по този начин материал се пресова във форма на пури, като към него се добавя и определен процент смлени дървени въглища (10). Бездимните пури от мокса са едно от най-ценните изделия в акупунктурната и су-джок практиките. Те отделят много малко дим и позволяват да се извършва процедура в затворено помещение без дискомфорт за околните. В състава на качествените пури от мокса има ароматни добавки от сандалово дърво, тамян, иланг-иланг и др, които ароматизират приятно и ненаатрапчиво помещението и въздействат релаксиращо върху психиката, като по този начин подпомагат и лечебния ефект. Продължителността на тлеене на бездимна пура с дължина 10 см е 160-200 мин. (5).

ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ ПРИ УПОТРЕБА НА МОКСА:

Въздействието с мокса е най-физиологичният, приятен, удобен, мощен, резултатен, проверен във времето и поносим от пациентите метод за активизиране на акупунктурните и су-джок точки (7,11). Топлината на моксата навлиза през кожата и чрез енергийната мрежа на тялото достига навсякъде, отпушва блокажи – застой на енергия, телесни течности, кръв, патогени. Това е и основната цел на моксотерапията – да изкара патогените извън тялото и да укрепи чистата жизнена енергия. Този метод е по-ефективен от всички останали методи на въздействие, включително и от иглоубождането, особено при лечението на хронични болести, на отслабени болни, възрастни и деца. В класическия китайски труд „Вълшебната точка на опората“ се казва: „Болест, която не може да се излекува с иглоубождане, се лекува с мокса“. В друга китайска книга „Въведение в медицината“ се казва: „Когато болестта не може да се излекува с медикаменти или иглоубождане, се използва мокса“ (13).

Предполага се, че лечебната сила на въздействието с мокса се дължи на качеството на топлината, която се излъчва при нейното тлеене. Тя има особени параметри, които не могат да се възпроизведат изкуствено. Не е създаден изкуствен източник на топлина, който да замени моксата (14). Факт е, че единствено с мокса могат да се постигнат качествени лечебни резултати. Това е валидно както за класическата акупунктура, така и за су-джок терапията (1,9).

Предимства:

- мокса е метод на въздействие, който е изключително подходящ дори и за самостоятелно приложение. Той е предназначен за самостоятелно ползване по подразбиране, защото е най-ефективен, когато болният се нагрее сам. Ясно е, че когато се нагрива сам, болният може много фино и точно да дозира количеството топлина, излъчвано към акупунктурната или су-джок точката, така че да не се получи изгаряне на кожата и същевременно тя да се нагрее достатъчно интензивно и дълбоко;
- провеждането на процедурата с мокса не изисква никакви специални умения и подготовка;
- нагриването с мокса е приятно;
- практически няма никакви противопоказания за ползването на мокса в су-джок терапията (освен при болести с много висока температура). В класическата акупунктура няма абсолютни, а само някои ограничени относителни противопоказания;
- активирането на лечебния процес както на акупунктурните, така и на класическите су-джок точки, е по-сигурно. При другите методи има вероятност въздействието да е встрани от точките, тъй като те са много малки. С мокса се нагриват 2-3 квадратни сантиметра от кожата и вероятността точката да не бъде „уцелена“ е нищожна. Освен това тъканите се нагриват в дълбочина. Така се активират и точки, които са разположени под дебел слой от тъкан;
- когато се третират су-джок точки едновременно с основната болезнена точка, се активират и вторичните точки около нея. Обикновено в зоната на съответствие на болния орган, около основната най-болезнена точка, се появяват няколко вторични и не толкова болезнени. Важно условие за успешното лечение е върху тези точки също да се въздейства. С мокса това се постига лесно, тъй като заедно с първичната се нагриват и вторичните точки.
- елиминира възможността от пренасяне на зараза (СПИН, хепатит), съществуващ при иглите.

Недостатъци:

Основната пречка пред широкото използване на мокса за самолечение бе димът и неприятната остатъчна миризма. Бездимната мокса реши този проблем. Използването на мокса има още един недостатък, който ограничава използ-

ването ѝ в кабинетите по акупунктура, но не е съществена пречка за самостоятелно прилагане в домашни условия. Това е ниската технологичност. Въздействието с мокса отнема повече време от иглоубождането. С игли могат да се въздействат едновременно в голям брой акупунктурни (су-джок) точки и процедурата да отнеме трийсетина минути. С мокса точките се обработват една по една. Процедурата отнема повече от час. Това не е проблем, когато човек лекува себе си вкъщи, но е неподходящо за кабинети по акупунктура, където има поток от пациенти и факторът време е важен. Ето това, наред с дима и миризмата, е причината в цял свят в кабинетите по акупунктура да се предпочитат иглите, независимо от по-високата ефективност на моксата при голяма част от болестите.

Техника на въздействието с пури от мокса: най-подходящи и универсални са бездимните пури с диаметър между 10 и 12 милиметра. С тях могат да се нагриват ефективно класически акупунктурни точки и су-джок точки в Основната система на съответствие, където зоните на съответствие са по-големи. В системата „Насекомо“ зоните на съответствие са по-малки. Там е по-добре да се ползва пура с по-малък диаметър – 6 и 8 милиметра или други инструменти за въздействие. Пура с диаметър 10-12 милиметра може да се ползва, ако поразеният участък е по-голям.

1. Пурата от мокса се разпалва така, че целият ѝ връх да започне да тлее равномерно.

Разпалването се извършва като върхът на пурата се върти бавно над пламъка на кибритена клечка, запалка, газов котлон, докато започне да тлее равномерно от всички страни.

Завитите с хартия пури се разпалват лесно, тъй като не са плътни като бездимните. Те могат да се запалят и с една кибритена клечка.

Бездимните пури са много плътни. Те трябва да се разпалват със запалка, газов котлон или свещ около една минута. Върхът на запалената пура се насочва към болезнената су-джок точка или класическата акупунктурна точка.

Пурата се държи като писалка. Разстоянието до кожата трябва да е такова, че човекът трябва да усеща приятна топлина на границата на леко то припарване. Ако усещането стане прекалено интензивно, пурата трябва леко да се отдръпне. Разстоянието обикновено е от 1 до 4 см в зависимост от чувствителността на кожата.

Не бива да се прекалява с интензивността на усещането за топлина. Усещането, което трябва да се изпита при въздействие с пури от мокса, е

леко припарване, а не силно (почти нетърпимо) парене. Ако нагряването е прекалено интензивно, кожата претръпва, губи чувствителността си и е възможно неусетно да изгори до поява на мехурче. В това няма нищо страшно – дори е било цел на древните китайци, а и сега в някои азиатски страни. Неприятното е, че остава козметичен дефект – белег върху кожата.

Друга причина за неволно изгаряне на кожата е заспиването по време на процедурата. Процедурата с мокса е много приятна, действа релаксиращо, отпускащо и е възможно неволно да заспите. Затова щом усетите в себе си нарастваща непреодолима сънливост, по-добре процедурата да се прекрати. За да има лечебен резултат, болезнената су-джок точка или участък трябва да се нагрее 20-30 мин, а класическата точка 10-12 минути.

2. Площта на нагрявания участък от кожата не бива да е по-голяма от 4-6 кв.см. Големината на топлинното петно, създавано от тлеещия връх на пурата върху кожата, може да се регулира като се промени ъгълът, под който е насочена.

3. Пурата трябва да се завърта от време на време около оста ѝ.

Това се прави, тъй като от долната страна на тлеещия връх постъпва по-богат на кислород въздух, там тлеенето е по-интензивно. За да не се деформира тлеещият връх, пурата трябва да се завърта от време на време.

4. Пепелта трябва да се отстранява често, като това става с леко почукване на пурата в пепелник.

На всеки 4-5 минути върху тлеещия връх на пурата се образува слой от пепел, който пречи на инфрачервеното излъчване.

5. След приключване на процедурата пурата се гаси, поставяйки се в поставка за мокса, в съд с пясък или върхът ѝ се завива със станиол.

Моксотерапията при различни заболявания: тази източна терапия помага на пациенти, страдащи от:

- болки в резултат на нараняване;
- лечение на неврози;
- артритни неразположения;
- слединсултни състояния;
- храносмилателни проблеми;
- гинекологични проблеми;
- при настинка и грип;
- болки в гърба;
- за засилване на имунитета при често боледувачи от остри вирусни заболява-

ния на горните дихателни пътища деца и възрастни;

- за стимулиране на общия тонус;
- за елиминиране на стрес и безсъние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въздействието чрез тази специална топлина (мокса) дава тонизиращ, затоплящ ефект, повишаващ активността на съответната система или орган. Същият по характер ефект се получава и върху психиката. Прилив на сили, бодрост, повишаване на настроението, изгонване на страха и умората. Ефектът понякога се появява веднага, още по време на процедурата или след време според реактивността на организма. Моксата е подходящ метод за самолечение и за активиране на енергията Чи посредством въздействие в акупунктурните точки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гермина Т. Практикум по китайской акупунктуре и точечному массажу для детей. Изд. „Аимикм“, Таганрог; 1995.
2. Здыбский И. Шаповалов С. Теоретические и практические основы прижигания (цзю-терапия)., Харьков;1992.
3. Иванов П. Су-джок и мокса – ръководство за самолечение, изд. „Медикс“ ЕООД;2000.
4. Лакуста Н, Краткие основы рефлексотерапии, Кишинев, изд. „Штиинца“;1980.
5. Мачарет Е, Льсенюк В, Самосюк И. Ръководство по рефлексотерапии. Изд. „Вища школа“, Киев;1996.
6. Национальный павильон Медицинские тайны. Изд. „Чунцин“; 2010.
7. Пак Чже Ву. Су-джок терапия. Изд. „Су-джок академия“. Москва; 1995.
8. Пешева А. Ан Дж. Лечение с мокса. Изд. „Ханлин“; 2014.
9. Фалев А. Класическая методология традиционной китайской чжень-цзю терапии. Изд. „Олимпия“, Москва;1993.
10. Чжу-Лянъ. Руководство по современной чжень-цзю терапии. Изд. „Медгиз“, Москва;1959.

11. Шакола В. Грип, простуда и китайска медицина. Изд. „Контраст“, Стара Загора, 2010.
12. Acupuncture and moxibustion of traditional Chinese medicine, UNESCO, Intangible Heritage Lists. 2010.
13. Chiu M. Chinese acupuncture and moxibustion. Elsevier Health Sciences; 1993.
14. Turner R, Royston L. The principles and practice of moxibustion, Thorsons publishers limited; 1981.
15. Xinnong C. Chinese acupuncture and moxibustion. Beijing; 1987.

*Адрес за кореспонденция:
Ас. д-р Деница Гроздева
Университетски център по източна медицина и
Катедра по консервативно заболяване и орална
патология
Медицински университет – Варна
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна, 9002
e-mail: denitsa.grozdeva@mail.mu-varna.bg*